

# COURS À L'UNITÉ

Il est possible de participer à un cours à l'unité pour un essai ou simplement dans le but de varier votre entraînement !

## LISTE DES ACTIVITÉS DISPONIBLES - SESSION PRINTEMPS 2018 :

CARDIO	AQUATIQUE ADULTE	SPORT
Spinning – 350 (lundi 19:00)	Aquaforme AM – 301 (lundi 06:45)	Karibou Poussins coquins – 208 (dimanche 08 :30)
Spinning – 650 (jeudi 19:00)	Aquaforme AM – 501 (lundi 06:45)	Karibou Lapins taquins – 212 (dimanche 09:30)
Bootcamp – 351 (lundi 19:15)	Aquaforme eau profonde – 542 (mercredi 17:00)	Karibou Ratons fripons – 216 (dimanche 10 :30)
Bootcamp – 557 (mercredi 20:45)	Aqua Total – 654 (jeudi 20:00)	Karibou Oursons mignons – 220 (dimanche 11:30)
Belly Fit – 355 (lundi 20:15)	Aquaforme prénatal – 554 (mercredi 20:00)	Karibou Renards débrouillards – 228 (dimanche 13:30)
Fesses de fer – Step (mardi 19 :00)	Aqua Zumba ! – 350, 550, 714 (lundi et mercredi 19:00 et vendredi 10:00)	
Power Cardio – 650 (jeudi 19 :00)	Aqua douceur – 528 (mercredi 13:35)	
	Aqua douceur – 726 (vendredi 13:00)	
	Aquaforme – 342 (lundi 17 :00)	
	Aquaforme – 542 (mercredi 17 :00)	

**TARIF** : 15\$ taxes incluses.

### PROCÉDURE

- Les cours disponibles à l'unité sont déterminés en fonction des places non comblées suite aux inscriptions pour la session en cours.
- Présentez-vous au bureau d'accueil 15 minutes avant le début du cours auquel vous désirez participer afin d'acquitter les frais. Vous devrez remettre un coupon à l'instructeur du cours.

\* Les activités avec un astérisque peuvent être payées directement à l'instructeur sur le bord de la piscine en argent comptant.

### RELÂCHE/REPORT

Veillez valider les dates des cours dans la section « Horaires + Tarifs » de chacune des activités puisque les relâches et les reports y sont indiqués. Veillez également consulter la page d'accueil du site Internet où les annulations de dernières minutes sont notées, dans la section « À surveiller. »

Pour toute information, n'hésitez pas à contacter le bureau d'accueil au 450.971.7826.